

7 Dehnungsübungen zu den verschiedenen Körperbereichen

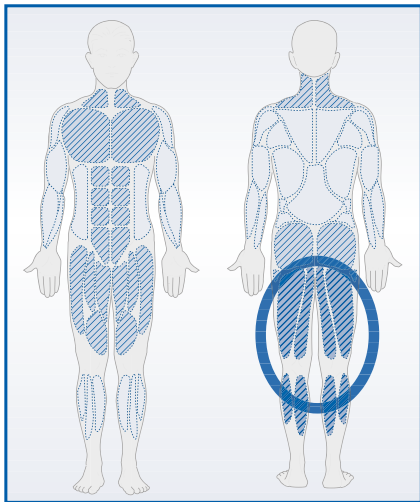
Alle hier vorgestellten Übungen werden zur Ausführung empfohlen. Es muss aber immer überprüft werden, ob sich die gewählte Übung für die Teilnehmer eignet. Sie muss der Bewegungskultur, den Fähigkeiten und der bereits vorhandenen Beweglichkeit der Teilnehmer entsprechen.

7.1

Pflichtdehnbereich 1: rückwärtige Oberschenkelmuskulatur

Zu dehnen sind (► Abb. 7.1):

- M. biceps femoris – zweiköpfiger Schenkelbeuger,
- M. semitendinosus – Halbsehnenmuskel,
- M. semimembranosus – halbhäutiger Muskel,
- M. adductor magnus – großer Oberschenkelanzieher.

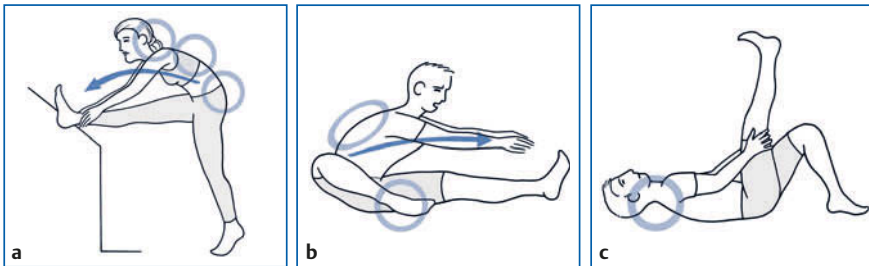


► **Abb. 7.1** Pflichtdehnbereich rückwärtige Oberschenkelmuskulatur.

7.1.1 Zu vermeiden

Vorsicht

- Bei der Dehnung der rückwärtigen Oberschenkelmuskulatur ist darauf zu achten, dass die Bandscheiben nicht belastet werden und die Dehnung nicht im Rücken-Becken-Bereich stattfindet. Beide Knie dürfen nicht überstreckt werden.
- Des Weiteren soll der Ischiasnerv am Beginn der Dehnung „rausgenommen“ werden. Wenn der Fuß angezogen wird (Flexion) und das Knie gestreckt ist, ist der Ischiasnerv immer unter Zugspannung und die Dehnung kann im muskulär-bindegebewigen Bereich nicht oder nur sehr schlecht stattfinden.
- Sämtliche gezeichnete Übungsvarianten (► Abb. 7.2) sollen vermieden werden.



► Abb. 7.2 Zu vermeiden!

7.1.2 Zu tun

Um einen optimalen und umfassenden Dehnreiz zu setzen, wird die Dehnung des rückwärtigen Oberschenkels immer gleich aufgebaut.

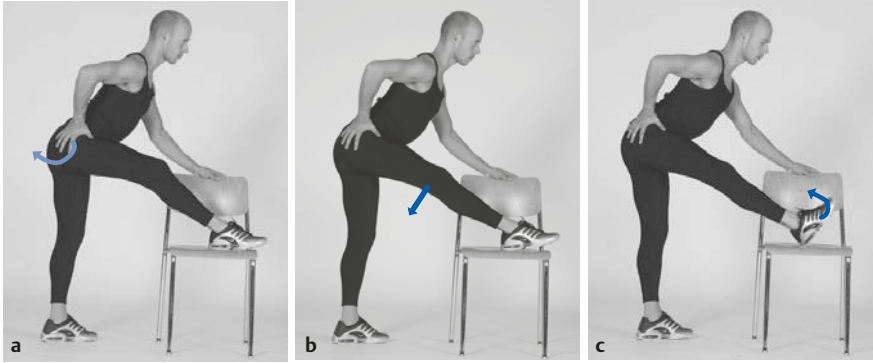
Aufbau a, b, c:

- **a:** Ausgangslage: Das Spielbein ist leicht gebeugt, der Fuß entspannt. Dann wird der gestreckte Oberkörper nach vorne geneigt, bis die Dehnspannung gut spürbar ist. Jetzt wird der Dehnreiz über die Beckenkipfung verstärkt. In der Dehnposition kann keine „Hohlkreuzbelastung“ auf die LWS ausgeübt werden.
- **b:** Als nächste Steigerung wird das Knie gestreckt; das Becken weiterhin kippen.
- **c:** Als dritte Position darf der Fuß flektiert werden, der Ischiasnerv kommt jetzt unter Zugspannung. Dabei ist das Dehngefühl sehr intensiv. Diese Position wird nur kurz gehalten, die Flexionsbewegung kann aber 2- bis 3-mal wiederholt werden. In der Flexionsposition wird nicht dynamisch gedehnt.

Dieser Aufbau gilt – wenn möglich – immer.

Übung 1

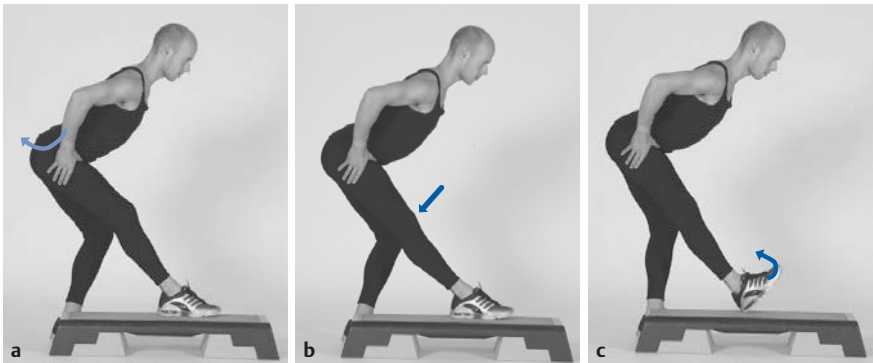
Übungsausführung (► Abb. 7.3) wie oben beschrieben.



► Abb. 7.3

Übung 2

Die Übungsausführung (► Abb. 7.4) erfolgt wie oben beschrieben. Die Aerobic-Variante, bei der der Fuß des zu dehnenden Beines auf dem Boden steht, ist sehr ineffizient und wird deshalb nicht empfohlen.

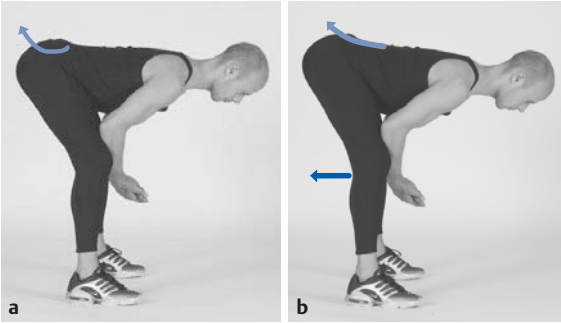


► Abb. 7.4

Übung 3: Sumo

Die Beckenkipfung und die Lordosierung der LWS sind am Anfang ungewohnt und müssen erlernt werden. Der Oberkörper wird immer mit den Unterarmen auf den Oberschenkeln abgestützt (► Abb. 7.5).

Als weiterführende Übung eignet sich die Seitschiebung des Beckens (► Abb. 7.44).

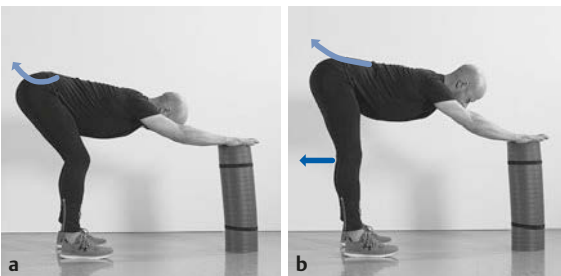


► Abb. 7.5

Übung 4: Ischio-Dehnung mit der Rolle

Die Ausführung mit der Rolle erlaubt auch weniger beweglichen Teilnehmern einen präzisen Dehnungsreiz. Der größere Hüftgelenkwinkel und weniger Beugung der Wirbelsäule erlauben eine angenehme und gute Dehnung der ischiokruralen Muskulatur (► Abb. 7.6).

Als weiterführende Übung eignet sich die Seitschiebung des Beckens (► Abb. 7.44).



► Abb. 7.6

Übung 5

Mit den Fingerspitzen die Balance unterstützen, der Rücken bleibt so gestreckt wie möglich. Die Fingerspitzen werden nur mit ganz wenig Gewicht belastet, die Rückenmuskulatur trägt das Gewicht des Oberkörpers.

Bei gekipptem und fixiertem Becken an eine Kniestreckung herarbeiten, der Rücken bleibt gestreckt, der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule (► Abb. 7.7).

Als weiterführende Übung eignet sich die Seitschiebung des Beckens (► Abb. 7.44).



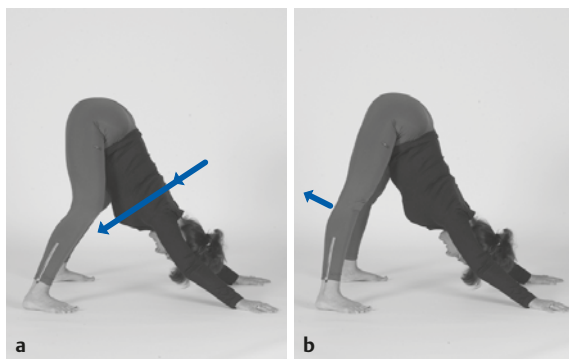
► Abb. 7.7

Übung 6

Beine leicht außenrotiert, Hände weiter als schulterbreit auseinander (► Abb. 7.8).

Ausgezeichnete Kombination der Ischio-Brustkorb-Dehnung, als Aufbau eignen sich Mobilisationen. Da der Kopf während der Übung tiefer ist als das Herz, ist die Übung der Situation angemessen aufzulösen.

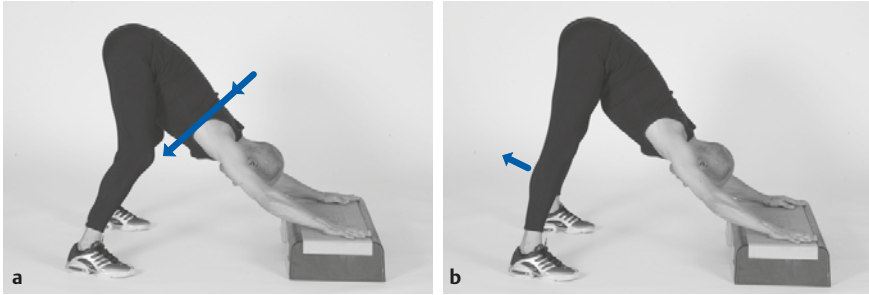
Als weiterführende Übung eignet sich die Seitschiebung des Beckens (► Abb. 7.44).



► Abb. 7.8

Übung 7: Variante mit Step

Übungsausführung (► Abb. 7.9) wie oben.



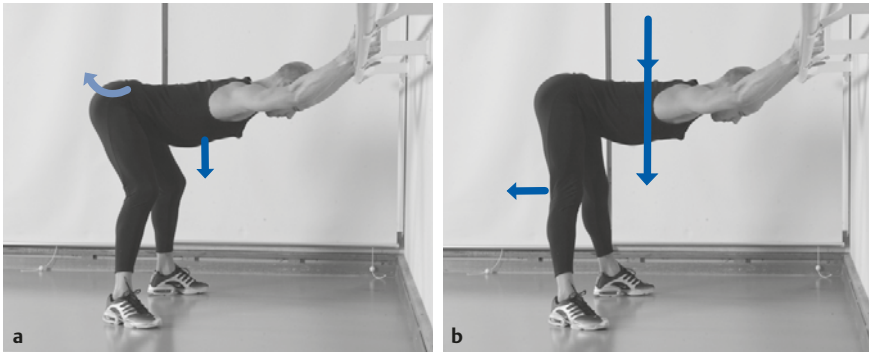
► Abb. 7.9

Übung 8: Hängebrücke

Mit einer Auflage, die etwa beckenhoch ist (z. B. Lehne einer Parkbank).

Die Übung als Kombination der Ischio-Brustkorb-Dehnung gilt als Aufbaumöglichkeit bei geringer Beweglichkeit. Sie lässt sich ausgezeichnet im Freien durchführen. Übungsausführung (► Abb. 7.10) wie oben.

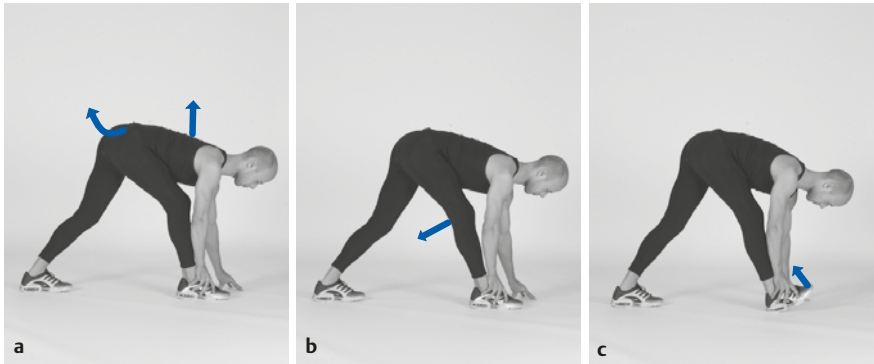
Als weiterführende Übung eignet sich die Seitschiebung des Beckens (► Abb. 7.44).



► Abb. 7.10

Übung 9

Den Oberkörper abstützen, der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, über Beckenkipfung und Brustbeinhebung Richtung Streckung arbeiten, so weit es möglich ist. Fortgeschrittene dürfen das hintere Bein strecken. Übungsausführung (► Abb. 7.11) wie oben.



► Abb. 7.11

Vorsicht

Bei Personen mit Bluthochdruck sowie Seniorinnen und Senioren muss das Aufrichten langsam ausgeführt werden, weil sich bei der Übung der Kopf unterhalb des Herzens befinden könnte.

Übung 10

Mit einer Auflagefläche, die etwa beckenhoch oder höher ist (z. B. Lehne einer Parkbank).

Die Übung als Kombination der Ischio-Brustkorb-Dehnung gilt als Aufbaumöglichkeit bei geringer Beweglichkeit (► Abb. 7.12). Sie lässt sich ausgezeichnet im Freien durchführen.



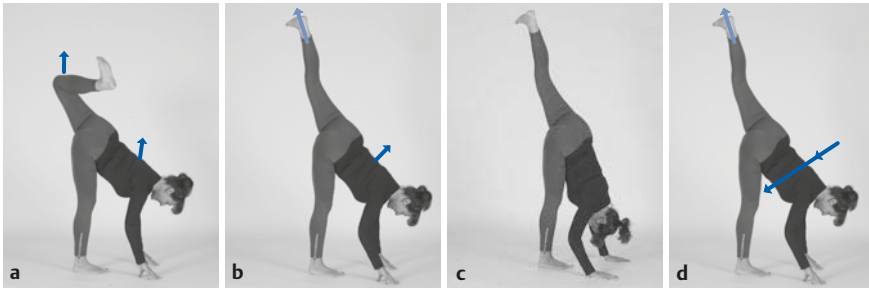
► Abb. 7.12

Übung 11: Zirkus

Diese aktive Übung (► Abb. 7.13) ist für Sportler und Tänzer geeignet, die ebenso viel Haltekraft wie Dehnung benötigen.

Die Übung erlaubt viele unterschiedliche Varianten, beispielsweise: Spielbein gebeugt, Spielbein gestreckt, Rücken gestreckt, Rücken entspannt, Hände unter Schulter, Hände weit vorne usw.

Als weiterführende Übung eignet sich die Übung, die in ► Abb. 7.49 gezeigt wird.

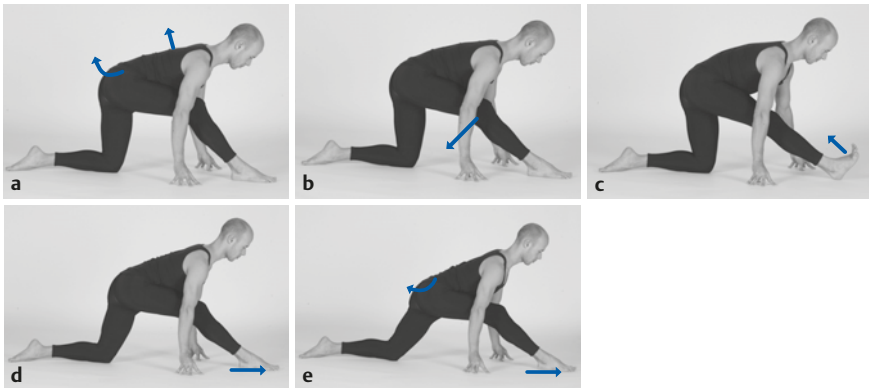


► Abb. 7.13

Übung 12

Diese Übung (► Abb. 7.14) ist gut für Anfänger geeignet, daneben bietet sie eine ideale Ausgangslage, um den Spagat aufzubauen.

Oberkörper abgestützt, Rücken lang, Knie auf weicher Unterlage. Der hintere Oberschenkel sollte in einem 90°-Winkel zum Boden sein. Das hintere Bein liegt auf einer weichen Unterlage.



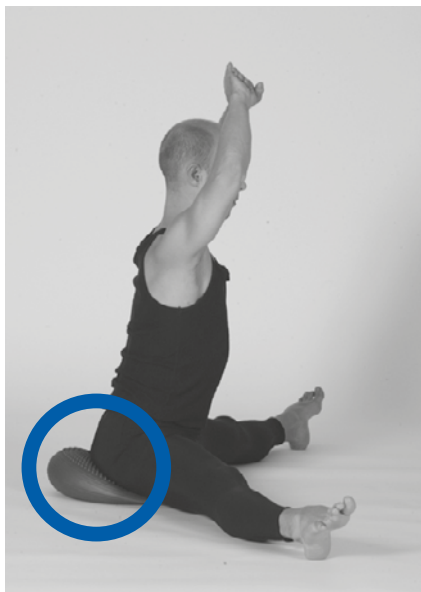
► Abb. 7.14

Weiterführung Richtung Spagat

Der vordere Fuß wird Stück für Stück weiter vorne platziert, die Übungsausführung über das Becken bleibt gleich wie oben (► Abb. 7.14d und ► Abb. 7.14e).

7.1.3 Sitzende Übungen

Solange die Teilnehmer nicht auf den Sitzbeinhöckern sitzen können, sollten sie entweder auf einem Ballkissen oder etwas Ähnlichem sitzen (► Abb. 7.15). Das erleichtert die Beckenkipppung und ist die einzige Möglichkeit, die Übung sinnvoll auszuführen.



► Abb. 7.15

Übung 13: Langsitz mit Handtuch

Für Einsteiger oder noch unbewegliche Teilnehmer ist es sinnvoll, den Langsitz mit einem Handtuch als zusätzlichem Hilfsmittel auszuführen (► Abb. 7.16), um sich mit viel Arm- und Rückenkraft in die Dehnung hineinzuziehen. Übungsausführung wie oben.



► Abb. 7.16

Übung 14: Langsitz mit Armschub

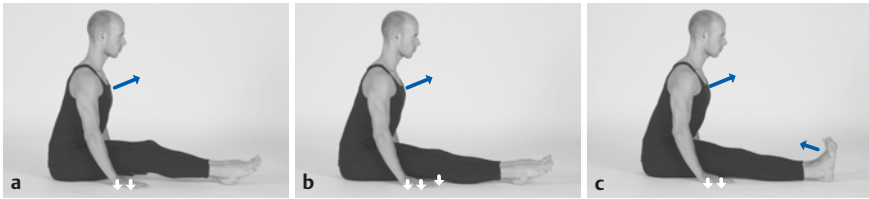
Spezielles: Eine weitere Möglichkeit ist es, die Beckenkipfung mit Armkraft, mithilfe der Hände hinter dem Becken, aufzubauen und zu unterstützen (► Abb. 7.17).



► Abb. 7.17

Übung 15: Langsitz mit Latissimus-Zug

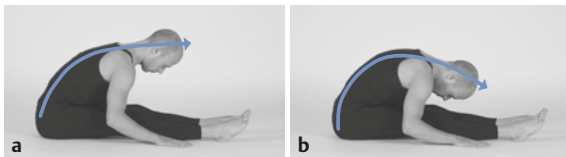
Bewegliche und fortgeschrittene Teilnehmer können die Dehnintensität mit dem „Latissimus-Zug“ verstärken. Die Hände sind neben den Knien am Boden „festgeklebt“, von dieser Verankerung aus zieht man sich in die Dehnung hinein (► Abb. 7.18).



► Abb. 7.18

Übergang/Entspannung

In der Übergangsphase zur nächsten Dehnübung darf der Rücken entspannt werden, wenn er abgestützt ist. Die Beugung nicht mit Kraft verstärken und nur kurz (3–5 Sekunden) halten (► Abb. 7.19).



► Abb. 7.19